

Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Trimester III Di Puskesmas Manyaran

Heny Prasetyorini¹, Niken Sukesi²

^{1,2} Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang
email : Henybundagavin@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Kehamilan merupakan periode krisis situasi yang menimbulkan stress oleh karena perubahan psikologi saat kehamilan. Ibu cemas akan adanya rasa nyeri proses persalinan serta cemas akan kondisi bayi yang dilahirkannya (Bobak, 2006). Rasa cemas akan menimbulkan kondisi abnormal saat proses persalinan. Intervensi yang bisa diberikan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan persiapan menjelang persalinan seperti pijat perineum. Pijat adalah intervensi yang masuk dalam pendekatan nonfarmakologi untuk mengurangi rasa sakit yang dilakukan saat kehamilan (Gadysa, 2009). Apabila pijat perineum dilakukan secara tepat akan menurunkan nyeri persalinan yang disebabkan karena nyeri robekan perineum dan jahitan sekaligus mengurangi rasa khawatir terhadap persalinan yang akan dihadapi (Indivara, 2009 dan Aprilia, 2010). **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3. **Metode :** Menggunakan metode penelitian *analitik komparasi* karena peneliti mencoba mengkaji adanya pengaruh *pijat perineum* terhadap kecemasan pada ibu trimester 3 dengan pendekatan *cross sectional*. **Hasil :** Responden penelitian rerata memiliki riwayat persalinan tidak bermasalah, pendidikan SLTA, Pekerjaan IRT, Kehamilan Pertama dan usia < 25 tahun. Uji statistik menggunakan Uji Mc Nemar menunjukkan terdapat pengaruh pada ibu hamil trimester 3 yang melakukan pijat perineum terhadap penurunan tingkat kecemasan, ibu yang sebelum diajarkan pijat perineum dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 menurun menjadi 0 atau tidak memiliki kecemasan setelah ibu melakukan pijat perineum sedangkan ibu yang sebelumnya memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 menurun menjadi kecemasan ringan sebanyak 3 setelah diajarkan pijat perineum. **Diskusi :** Hasil penelitian menyarankan bahwa pijat peineum bisa dijadikan intervensi keperawatan mandiri dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3.

Kata kunci: Pijat Perineum, Ibu Hamil, Kecemasan

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu periode krisis situasi yang dapat menimbulkan stress dikarenakan oleh perubahan psikologi yang terjadi saat kehamilan. Dan rasa cemas itu hadir saat menjelang proses persalinan pada trimester 3. Ibu cemas akan adanya rasa nyeri saat proses persalinan serta cemas akan kondisi bayi yang dilahirkannya (Bobak, 2006). Akibat dari kecemasan yang tidak tertangani dapat mengakibatkan kondisi abnormal saat proses persalinan.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan

ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Stuart, 2007). Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor internal meliputi pendidikan, pengetahuan dan penyakit yang dialami, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, tenaga medis, lingkungan fisik, sosial dan biologis. Gejala yang timbul yang biasa dialami pada ibu hamil menjelang persalinan ibu akan tampak khawatir, jantung berdebar – debar, gangguan tidur, gangguan pencernaan serta sakit kepala (Hidayat, 2006).

Intervensi yang bisa diberikan untuk ibu hamil menjelang persalinan adalah dengan

memberikan penyuluhan kesehatan terkait dengan persiapan persalinan salah satu diantaranya adalah pijat perineum dan hypnobirthing untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Pijat adalah intervensi yang masuk dalam pendekatan nonfarmakologi untuk mengurangi rasa sakit yang dilakukan saat kehamilan, stimulasi kutaneus, aroma terapi, hipnotis, akupunktur dan yoga (Gadysa, 2009). Pijat perineum merupakan teknik memijat perineum yang dilakukan 2 minggu sebelum persalinan bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah, relaksasi. Tindakan ini dapat membantu mencegah terjadinya rupture perineum dan nyeri luka post episiotomy dan nyeri jahitan luka perineum. Apabila pijat perineum dilakukan secara tepat akan menurunkan nyeri persalinan yang disebabkan karena nyeri robekan perineum dan jahitan sekaligus mengurangi rasa khawatir terhadap persalinan yang akan dihadapi (Indivara, 2009 dan Aprilia, 2010).

Metode

Metode penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti mencari responden sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan yaitu pada ibu hamil trimester ke 3 yang sedang melakukan pemeriksaan Antenatal Care di Puskesmas Manyaran sejumlah 18 responden. Setelah mendapatkan responden peneliti memberikan kuisioner pada Ibu hamil untuk mengisi kuisioner Kecemasan setelah itu ibu hamil diajarkan pijat perineum untuk persiapan menjelang persalinan, di harapkan dengan di ajarkannya pijat perineum pada ibu hamil trimester 3 dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. ibu akan lebih siap menjelang proses persalinan. setelah di ajarkan ibu hamil akan diberikan kuisioner kecemasan kembali, untuk melihat pengaruh kecemasan ibu hamil menjelang proses persalinan sebelum dan setelah di ajarkan pijat perineum. Jenis penelitian ini adalah *Quasy eksperimental* dengan desain *statistic group comparison*. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *analitik komparasi* karena peneliti mencoba mengkaji adanya pengaruh *pijat perineum* terhadap kecemasan pada ibu

trimester 3. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*.

Hasil

Hasil penelitian berupa analisis univariat dan bivariat. Pada analisis bivariat akan disampaikan mengenai karakteristik responden berupa agama, suku, riwayat persalinan, pendidikan, pekerjaan, riwayat kehamilan, umur, tingkat kecemasan sebelum diajarkan pijat perineum dan setelah diajarkan pijat perineum. Analisis bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden pijat perineum

Karakteristik	Frekuensi	
	N	%
Riwayat persalinan		
Bermasalah	1	5.60%
Tidak bermasalah	16	88.90%
Perdarahan	1	5.60%
Pendidikan		
SD	5	27.80%
SLTA	12	66.70%
PT	1	5.60%
Pekerjaan		
IRT	13	72.20%
Pedagang	1	5.60%
Karyawan swasta	4	22.20%
Riwayat Kehamilan		
Pertama	10	55.60%
Kedua	8	44.40%
Umur		
< 25	13	72.20%
25-35	4	22.20%
>35	1	5.60%

Berdasarkan tabel frekuensi karakteristik diatas didapatkan hasil 100% responden beragama islam dan bersuku jawa, Riwayat persalinan bermasalah 1 responden (5.6%), tidak bermasalah 16 responden (88.9%), perdarahan 1 responden (5.6%), Pendidikan SD 5 responden (27.8%), SLTA 12

responden (66.7%), PT 1 responden (5.6%). Pekerjaan IRT 13 responden (72.2%), Pedagang 1 responden (5.6%), Karyawan Swasta 4 responden (22.2%). Riwayat kehamilan Pertama 10 responden (55.6%), Kedua 8 responden (44.4%), Umur <25 13 responden (72.2%), 25-35 3 responden (22.2%), >35 1 responden (5.6%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pengaruh pijat pada ibu hamil trimester 3 terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat perineum

Tingkat kecemasan	Sebelum	Sesudah
Kecemasan ringan	4	0
Kecemasan sedang	11	3

Berdasarkan tabel analisis bivariat pengaruh pijat perineum pada ibu hamil trimester 3 terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diajarkan pijat perineum. Didapatkan data responden yang mengalami kecemasan ringan sebelum dilakukan pijat perineum sebanyak 4 responden dan setelah dilakukan pijat perineum menjadi 0 responden, sedangkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebelum diajarkan pijat perineum sebanyak 11 responden dan setelah diajarkan pijat perineum menjadi sebanyak 3 responden.

Analisis data yang digunakan dengan menggunakan Uji Mc Nemar yaitu dengan membandingkan sebelum dan sesudah diajarkan pijat perineum.

Pembahasan

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat perineum terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Kota Semarang. Adapun karakteristik responden yang didapatkan dari penelitian Riwayat persalinan bermasalah terdapat 1 responden (5.6%), tidak bermasalah terdapat 16 responden (88.9%), perdarahan terdapat 1 responden (5.6%).

Hasil dari penelitian terdapat 16 ibu tidak bermasalah dalam riwayat persalinannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rifdiani (2016) yang menyatakan bahwa ada pengaruh riwayat perdarahan postpartum terhadap kejadian perdarahan postpartum dan merupakan faktor risiko terjadinya perdarahan postpartum. Persalinan buruk pada persalinan sebelumnya merupakan keadaan yang perlu untuk diwaspadai. Riwayat persalinan dengan perdarahan postpartum sebelumnya memberikan trauma buruk pada organ reproduksi seorang perempuan, sehingga dengan demikian ibu trimester 3 yang memiliki riwayat persalinan bermasalah saat menjelang persalinan pasti memiliki tingkat kecemasan yang tinggi di bandingkan dengan ibu yang tidak memiliki riwayat persalinan yang bermasalah.

Riwayat pendidikan terdapat ibu yang memiliki pendidikan SD sebanyak 5 responden (27.8%), SLTA 12 responden (66.7%), PT 1 responden (5.6%). Pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan. Di dalam penelitian terbanyak ibu berpendidikan SLTA sebanyak 12 responden, hasil penelitian menunjukkan ibu yang sebelumnya memiliki kecemasan ringan menjadi tidak cemas dan ibu yang memiliki kecemasan sedang sebelumnya 11 responden berkurang menjadi 3 responden dan kecemasanya pun menurun kecemasan ringan. Menurut Hawari (2001) dalam Larasati (2012) mengemukakan bahwa status pendidikan yang kurang pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami stres dibanding dengan mereka yang status pendidikan yang lebih tinggi atau baik. Tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Dengan demikian ibu yang memiliki pendidikan kurang pastinya akan mengalami tingkat stresor yang tinggi dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan yang tinggi hal ini dipengaruhi oleh kesiapan atau kemandirian ibu saat menjelang persalinan, ibu yang pengetahuannya luas atau baik akan lebih siap dibandingkan yang belum mengetahui atau tidak memiliki pengetahuan yang luas.

Pekerjaan IRT sebanyak 13 responden (72.2%), Pedagang 1 responden (5.6%), Karyawan Swasta 4 responden (22.2%). Bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas bagi ibu hamil, karena bekerja adalah aktivitas menyita waktu dan ibu hamil akan fokus ke pekerjaannya. Ibu hamil yang bekerja dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah pengetahuan, selain itu bekerja dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astria (2009) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pekerjaan dengan kecemasan ibu hamil.

Riwayat kehamilan yang Pertama sebanyak 10 responden (55.6%), kehamilan yang kedua sebanyak 8 responden (44.4%). Menurut Bobak (2005) mengungkapkan bahwa wanita nullipara secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan. Seperti membaca buku, menghadiri kelas untuk orang tua dan berkomunikasi dengan wanita lain (ibu, saudara perempuan, teman, dan orang yang tidak dikenal), mereka akan mencari orang terbaik untuk memberi mereka nasihat, arahan, dan perawatan. Hasil penelitian ibu yang telah mendapatkan informasi atau arahan terkait dengan persiapan menjelang persalinan seperti pijat perineum menjadi lebih percaya diri, ibu tidak takut lagi akan proses persalinan karena ibu merasa lebih siap dalam mempersiapkan dirinya dengan diajarkan pijat perineum sehingga ibu tidak merasa takut atau was – was apabila terjadi robekan pada perineum, karena ibu akan merasa yakin bahwa ibu akan melahirkan dengan baik dan tidak mengalami robekan pada perineumnya.

Usia dari hasil penelitian didapatkan usia ibu paling banyak <25 sebanyak 13 responden (72.2%), 25-35 sebanyak 3 responden (22.2%), >35 sebanyak 1 responden (5.6%). Secara psikologis pada ibu hamil yang berusia <20 tahun, mempunyai kesiapan mental yang masih sangat kurang, sehingga ketika ibu hamil tersebut akan menghadapi persalinan banyak masalah psikologis yang muncul, seperti yang paling sering adalah perasaan cemas dan

ketakutan akan proses persalinannya (Manuaba, 2010). Wanita yang secara alami mengandung di usia tua yaitu usia 30 atau 40 sering terganggu dengan kekhawatiran terhadap risiko kesehatan yang bisa terjadi pada mereka sendiri atau pada bayinya. Ketakutan berlebihan yang dirasakan ibu hamil bisa menimbulkan tekanan batin dan kecemasan yang lebih tinggi. Kegelisahan wanita usia di atas 30 tahun selama mengandung sering dipicu rentetan informasi tentang faktor risiko yang dapat membahayakan bagi ibu dan bayi yang dikandungnya (Carolan, 2014). Di dalam hasil penelitian ibu memiliki usia reproduksi yang baik dan bukan merupakan ibu resiko tinggi karena usia ibu lebih dari 25 tahun dan kurang dari 35 tahun, hanya terdapat 1 responden yang usianya lebih dari 35.

Berdasarkan hasil uji Mc Nemar bahwa Pengaruh pijat perineum pada ibu hamil trimester 3 terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat perineum. Didapatkan data responden yang mengalami kecemasan ringan sebelum diajarkan pijat perineum sebanyak 4 responden dan setelah diajarkan pijat perineum menjadi 0 responden. Sedangkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebelum diajarkan pijat perineum sebanyak 11 responden dan setelah diajarkan pijat perineum menjadi sebanyak 3 responden. Dari hasil penelitian tampak bahwa Pijat perineum berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3. Hal ini disebabkan karena pijat perineum dapat meningkatkan endorfin sehingga ibu hamil mengalami ketenangan dan rileks sehingga perineum menjadi elastic (Aprilia, 2010).

Pijat perineum merupakan salah satu mekanisme koping bagi ibu sehingga ibu berada dalam kenyamanan. Kondisi ini menyebabkan perineum menjadi elastis. Ditinjau dari segi psikologi pijat perineum menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan menghadapi persalinan serta dapat menurunkan nyeri.

Simpulan Dan Saran

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mempunyai riwayat persalinan yang tidak bermasalah, dengan tingkat pendidikan rata – rata SLTA, untuk riwayat pekerjaan rata – rata ibu rumah tangga, riwayat kehamilan mayoritas anak pertama, dan usia ibu mayoritas > 25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pijat perineum pada ibu hamil trimester 3 terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat perineum. Rata – rata responden yang awalnya mengalami kecemasan ringan sebanyak 4 setelah diajarkan pijat perineum menjadi tidak ada yang mengalami kecemasan, sedangkan responden yang awalnya mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 responden dan setelah diajarkan pijat perineum menjadi 3 responden yang mengalami kecemasan sedang dan 8 responden tingkat kecemasannya menjadi kecemasan ringan. Dengan demikian bahwa pijat perineum berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3.

Saran

Peneliti menyarankan bagi fasilitas pelayanan kesehatan bahwa pijat perineum dapat diaplikasikan sebagai salah satu intervensi pada ibu hamil trimester 3 dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil saat menjelang persalinan. Selain itu pijat perineum dapat digunakan sebagai salah satu sumber referensi dalam ilmu keperawatan maternitas terkait pengembangan penatalaksanaan keperawatan mandiri untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester 3 saat menjelang persalinan.

Daftar Pustaka

- Aprilia, Y. 2010. *Hipnosteri: Rileks, Nyaman Dan Nyaman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta.Gagas Media
- Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta.EGC
- Bobak, 2006. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta.EGC
- Carolan, M. 2014. The Anxiety Facing Childbirth. *Journalism & Media Communication* diakses tanggal 8 Mei 2014
- Gadysa, G. 2009. *Persepsi Ibu Tentang Metode Massage*. <http://luluvikar.wordpress.com/009/08/26/persepsi-ibu-tentang> metod massage.
- Hidayat.2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku I*. Jakarta: Salemba Medika
- Indivara. 2009. *Panduan Praktisi Senam Hamil*. Jakarta:Rineka Cipta
- Larasati, Inka Putri. 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan kependudukan Vol 1 PP 26-32*
- Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta. EGC
- Rifdiani, Izfa. 2015. Pengaruh Paritas BBL, Jarak Kehamilan dan Riwayat Perdarahan Terhadap Kejadian Perdarahan Postpartum . *Jurnal Berkala Epidemiologi Vol 4 No 3* . September, 2016 396 – 407
- Stuart, Gail W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta. EGC
- Astria, Yonne, Irma nurbaeti, Catur Rosidati. 2009. *Hubungan Karakteristik Ibu hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan dan kandungan Rumah Sakit X Jakarta*. Majalah Keperawatan Vol 10 pp 38 - 48